

Aktivita č.5

Čudná torta

Výkonový štandard: Uvádza príklady zdravej a nezdravej výživy (U3)

Uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka (U3)

Motivačná časť: celý týždeň si rozprávame o tom, aké je dôležité byť zdravý, mať pohyb, pretože naše srdce, pľúca, svaly lepšie pracujú potom. Tiež sme si hovorili, že je správne chrániť sa pred chorobami. A dnes si povieme o tom, že naše zdravie ovplyvňujú tiež potraviny, ktoré konzumujeme. Poviem vám krátku rozprávku o chlapcovi, ktorý sa volá Fridolín a ten mal problém so svojim zdravím.

Expozičná časť: prečítajte dielčatú rozprávku

Krista Bendová - Čudná torta

Bol raz kopec ,pod nim obec ,v obci domec.....V domci býva mama tata, tata dobrý mama zlatá, majú syna Fridolína. Idú o ňom hlášky ,že ten syn Fridolín pije mliečko z fľašky. Teda nerástol sťa z vody ,ale ako z mlieka už aj sedí, už aj chodí, odrazu však beka. Toto nechcem, ja chcem tamto ,špenát nech si spapá tato .Mlieko mama, vajko zajko ,maslo teta chlebík Beta, babka jablká ,strýko džús, ja chcem torty kus. Papká torty papká, už je z rúčky labka .Už je z labky laba ,papá torty papá. To je guľa a nie syn ,toto že je Fridolín? Líčka blednú, telo slabne ,každá kosť sa zlostí. Čo sa kúmiš takto trápne? Raz dva budeš nezdravý .Daj si nielen zo sladkostí ,ale z každej potravy. Plačú zúbky, smoklia svaly, chceš aby sme zakapali? Ten kto všetko nepapá ,nenarastie na chlapa. Nepočúva guľa syn, nepočúva Fridolín. Nuž raz ráno všetci vstanú, s hrôzou sa naň pozerajú .Plače otec, matka, Fridolín už nie je syn, ale torta sladká.Po dome sa motá, tučná biela torta .Kdežeby aj farbu vzala, zeleninu nepapkala. Ani mäso ,ani vajce, ani syr a hrozna strapce ,ani mäsko ani šalát,odkiaľže by farbu vzala? Kde by silu vzala? Stojí torta pred zrkadlom cela zhrozená, čo to tučné na mňa padlo ,čo to znamená ?Mama ,teta podťe sem, čo len chcete, všetko zjem .Chcem byť zasa pekný synček, Váš najmilší Fridolínček bé, bé, beee...Keď zjedol prvé vajíčko, farba mu vyšla na líčko, keď doňho mlieka naliali ,na nôžkach svaly zahráli. Keď spapkal tanier fazuľky, obohral všetkých o guľky .Keď do jabĺčka zahryzol, na dvore ihneď strelil gól. Zemiakov mäsko dal si ,podrástol o tri vlasy. Tak jedol zdravé potraviny a vytiahol sa z tortoviny

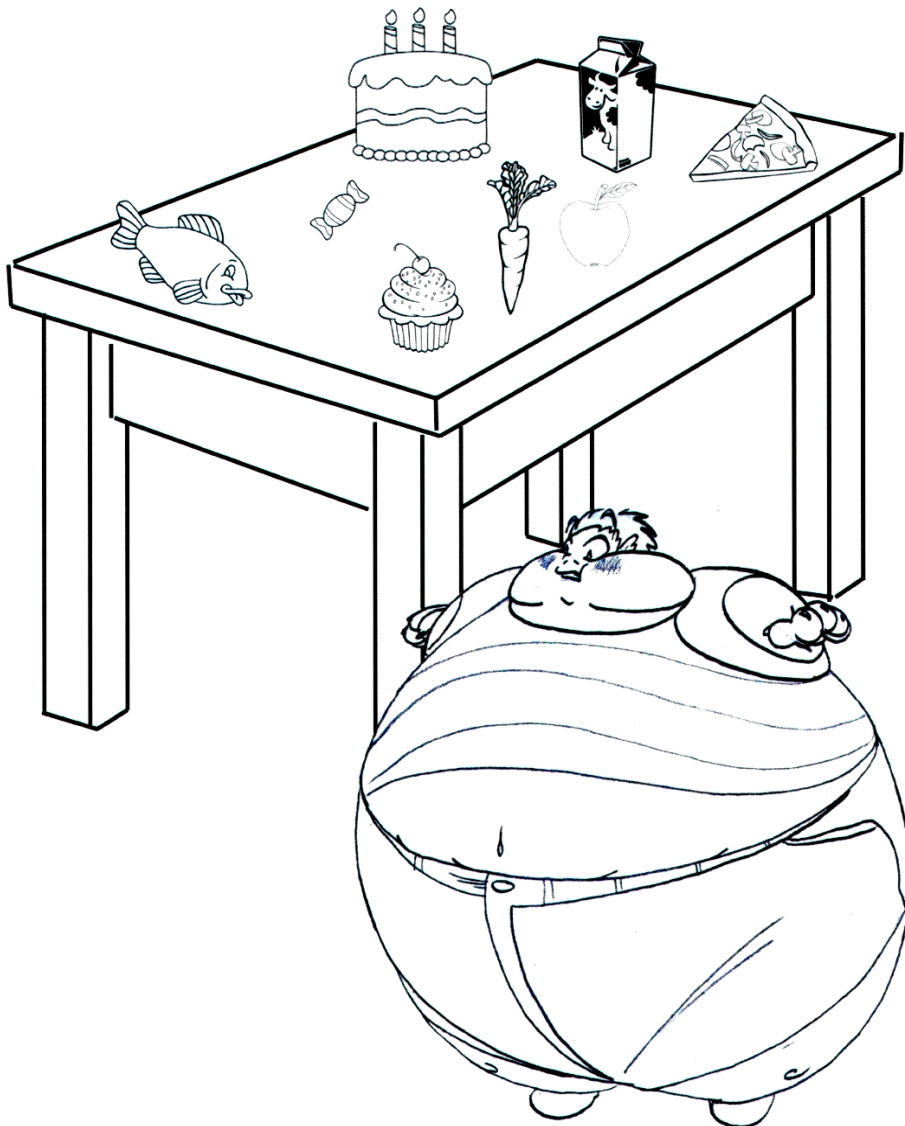
po prečítaní rozprávky sa ho pýtajte otázky:

-ako sa volal chlapec z rozprávky, keď bol Fridolín malý a chcel vyrásť, čo jedol aké potraviny, odrazu bol nezdravý- z čoho, čo sa mu prihodilo, prečo, ako všetko napravil...

Takže ak budeme jesť iba sladkosti, čipsy, hranolky a iné nezdravé veci, z ktorých sa priberá, tak sa nebudeme vôbec cítiť dobre a odrazí sa to na našom zdraví.

Fixačná časť: vypracovávanie pracovného listu

Pomenuj potraviny na stole a vyfarbi iba potraviny, ktoré sú pre Fridolína prospešnejšie. Niektoré potraviny mnohým ľuďom veľmi chutia, no práve tieto by mali jesť iba zriedkavo alebo vôbec. Ktoré potraviny máš najradšej ty?



Záver: my už vieme, že je pre naše zdravie jedenie plnohodnotných potravín prospešné a medzi také potraviny patrí aj ovocie. Na záver si môžete „obrat“ ovocie a pri tom si tiež zacvičiť

<https://www.youtube.com/watch?v=stuqFfRhQe0>